

# 健康インフォメーション

## 保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

### ♥『早めに知っ得！ロコモ予防塾』（全3回）参加者募集

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）をご存知ですか？

『運動器症候群』のことで筋肉、骨、関節などの運動器の障害により歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいい、今では寝たきりや要介護状態の要因にもあげられています。

この機会にロコモについて楽しく学び、早めの対策をみつけてみませんか？

**対象**…40歳以上の町民の方（年齢基準：令和4年3月31日）で運動制限のない方

**内容**…簡単で効果的な体操とロコモに関する講話など

**日程**

	日 程	時 間	ミニ講話等 (30分程度)	運動 (60分程度)
1	1月11日(水)	午前10時～正午	ロコモって何??	自分の『ロコモ度』を知ろう
2	1月18日(水)	午前10時～正午	ロコモ対策も毎日の食事から…	ロコモ予防エクササイズ
3	1月25日(水)	午前10時～正午	ロコモ予防のための目標を立てよう!	ロコモ予防エクササイズ

**定員**…30名（先着順） **会場**…多目的スポーツホール

**講師**…スポーツインストラクター 入 美由紀 氏

**準備**…運動しやすい服装（脱ぎ着のしやすいもの）、室内用運動靴、タオル、マスク、水分補給用飲料、筆記用具

**申込**…12月27日(火)までに電話等で保健センターへお申込みください。



### ♥小学校入学前に母子手帳で予防接種履歴の確認をしましょう！

「接種対象年齢」の期間を過ぎると定期接種とならず、無料で受けることができません。

入学準備で忙しくなってしまう前に、母子手帳を見直して接種漏れを防ぎましょう！

予防接種名	回数	対象年齢
四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	1期：4回 (1期初回3回、1期追加1回)	1期は7歳6か月に至るまでの間
日本脳炎	1期：3回 (1期初回2回、1期追加1回)	1期は7歳6か月に至るまでの間
麻疹・風しん混合	2回 (1期1回、2期1回)	1期は1歳～2歳未満 2期は幼稚園等の年長児

### ♥風しんの追加的対策を実施しています

風しんの発生およびまん延を予防するため、追加的対策を実施しています。

**対象者**

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

**内 容**

- ①風しんの抗体検査
- ②検査の結果、「十分な量の風しんの抗体がない」と判明した場合に、風しんの予防接種を受ける

**料 金**

無料

※対象の方へは、令和4年5月にクーポン券等の通知を送付しています。詳細については通知をご覧ください。紛失や転入等によりクーポン券が無い方は、保健センターまでご連絡ください。

## 休日の医療機関はこちらへ

### 12月 保健センター予定表 ☎33-2550

6日(火) 1歳6か月児健康診査

7日(水) 3歳6か月児健康診査

13日(火) 7・8か月児健康診査

14日(水) 3・4か月児健康診査

20日(火) 2歳6か月児歯科検診

20日(火) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座

21日(水) 5歳児健康相談

※健診対象者へ個別で通知いたします。  
※赤ちゃん相談は「完全予約制」になりました。

### 休日・夜間急患診療所

【本庄市保健センター内☎23-3322】

診療科目…内科系疾患

診 療 日…日曜・休日・年末年始

平日木曜日夜間

診療時間…午前9時～正午

午後1時～4時、午後7時～10時

(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください

※夜間の診療は午後9時45分までに受付を

してください。

### 在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

12月 4日(日) 児玉清水クリニック ☎72-7543

12月11日(日) 鈴木外科病院 ☎72-1235

12月18日(日) 関根内科外科医院 ☎77-7667

12月25日(日) はにぼんクリニック ☎22-3596

1月 8日(日) 千田医院 ☎76-0041



### 今月のおすすめ新刊本



『箸置きの世界  
食卓の小さな遊び』  
(一般書)  
申岡 慶子／著  
平凡社／出版  
【請求記号】  
596ク

#### 【あらすじ】

食卓を彩る箸置き。箸置きの使い方や知られざる歴史を豊富な写真とともに紹介します。

### みんなできてね!

#### ◆子どもシアター

日時…12月10日(土)

- 1回目 午前11時
- 2回目 午後3時

作品名…「ノタン がんばるもん」ほか  
『手話で楽しむ絵本』から  
(30分程度)

#### ◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日時…12月14日(水)、午前11時

※12月28日(水)はお休みです。

#### ◆クリスマスおたのしみ会

日時：12月11日(日)

①午前11時～11時30分

くまさんのポケットスペシャル  
(幼児向け 保護者同伴)

②午後2時～2時30分

キッズタイム

(小学校低学年向け ご家族もどうぞ)

内容…クリスマスの楽しいおはなし会

申込…事前申込 (各回先着6組)

※図書館カウンター、または、  
お電話にてお申込みください。  
詳しくは図書館まで。

### 12月の図書館休館日

29日(木)～令和5年1月3日(火)

開館時間…午前9時～午後7時

## 上里東小学校 資源回収のお知らせ

上里東小学校では、第3回資源回収を実施します。新型コロナウイルス感染予防のため、学校にコンテナを設置します。

ご協力をよろしくお願ひします。

日時…1月14日(土)～17日(火)

場所…校庭東側 わんぱくの森

回収品…新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶

#### 回収方法

自家用車等で直接搬入し、所定のコンテナに入れてください。

※PTA役員等による回収はありません。

問合せ…上里東小学校【☎33-1621】



## ご協力ありがとうございました

### 緑の募金(家庭募金)のお礼

区長会・町民の皆さまのご協力によりお預かりした募金は、埼玉県緑化推進委員会に全額送金いたしました。ご協力ありがとうございました。

なお、今年度上里町では、埼玉県緑化推進委員会から緑化推進事業費として372,000円の交付を受け、各小中学校の緑化事業に使用しています。

**募金総額 740,731円**

問合せ…産業振興課産業観光係【☎35-1232】



### かみさと文芸

亡き母の笑顔かすむや十三夜	桐一葉フランス人形みじろがず	一日を終えさて靴磨き月清し	侘びし秋過去の句作の懐かしく	コスモスを横目に媪の立ちばなし	言いかけて言葉忘るる月見かな	今どきの服着せられて案山子立つ	秋深し買い換えてみる老眼鏡	コンバイン音吸い上げて天高し
板垣 清美	飯塚 和風	山田久美子	中 志な子	青木 靖政	横田 安子	森村 和江	萩原 義衛	関野 玲子

# フォーメーション

## 子育て世代包括支援センターからのお知らせ 問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】



子育て世代包括支援センターコラム③⑥ 支援員 天野喜代美

### 反抗期の関わり方

お子さんの第一反抗期（自我が発達してくるイヤイヤ期全盛の1歳半～3歳頃）が落ち着き、一息したものの、小学校高学年や中学生になるあたりから、何だかよく分からない違和感を、お子さんとの間で感じている親御さんはいらっしゃるかもしれません。

この違和感こそ、第二反抗期（自我の独立を求める11歳～14歳頃）の入り口です。第二反抗期も、第一反抗期同様、お子さんの成長過程において大切な時期です。第二反抗期は、お子さんが自立に向かおうとする時期ですが、現実には経済的・精神的に完全に自立することができず、ジレンマに陥ってしまう。それが、親にとっては違和感として感じてしまうのかもしれない。

一方、親も、お子さんに自立してほしいけれど、全てを信用して任せることがまだできないジレンマを抱え、お子さんとうまくコミュニケーションがとれなかったり、お子さんの行動を必要以上に詮索してしまいがちです。この時期は、親も対応に悩みますが、お子さんも不安を抱え、悩みに直面しています。

この時期のお子さんへの関わり方として、「①過保護・過干渉にならない」「②子どもを信頼し応援する」「③子どもの良い面に目を向ける」が原則とされています。

私も三人の子育てで、子どもたちの第二反抗期を経験しましたが、姉妹でも全く内容が異なりました。反抗が強い子、あまり無かった子、期間が長かった子、と三者三様。その都度、タイミング悪く声掛けしてしまったり、子どもの行動を指摘したりと、下手な対応ばかりでした。が、今思うと、この三原則で対応したときは、子どもたちとのわだかまりが少なかったように思います。

また、可能であれば、第三者に親子の間に入ってもらうのも良いと思います。子どもたちは、私の話は聞きません。親戚の方とは、素直に話していました。親子で信頼できる方がいるのも、子育てには有り難いですね。

お子さんが、いくつになっても子育ての悩みは尽きませんが、私たちも悩みながら、親として成長していくのだと思います。まさに、育児は育自ですね。

令和5年度

## 「放課後児童クラブ生」募集!



### ◆対象

保護者が就労等により昼間家庭にいない、町内の小学校に就学している児童

※保護者が育児休業取得中の場合は、右表①～⑤の利用はできません。

### ◆申請書類について

①～⑤（公設公営・公設民営）は12月5日(月)から申請書類を配布します。

※③は長幡児童館で配布します。

配布時間…午前9時～午後5時30分

⑥～⑨は各クラブへお問い合わせください

### ◆申込期間

①～⑤…令和5年1月16日(月)～21日(土)

午前9時～午後5時30分まで

※③は長幡児童館で受け付けます。

※1月21日(土)は、①②③を七本木児童館、④⑤を神保原児童館の2館で受け付けます。

※令和5年4月から利用を希望される方は、期間内に書類を提出してください。

⑥～⑨…随時募集

※保育時間、保育料等詳細については、各クラブへお問い合わせください。

クラブ名(対象地域)	所在地・電話番号
① 七本木児童館 放課後児童クラブ(七本木小)	七本木393 ☎35-1356
② 上里町東児童館 放課後児童クラブ(上里東小)	七本木1800-3 ☎35-3451
③ 長幡小学校 放課後児童クラブ(長幡小)	藤木戸145 (長幡小敷地内) ☎35-3541 (長幡児童館)
④ 神保原児童館 放課後児童クラブ(神保原小)	神保原町1393 ☎33-3621
⑤ 賀美児童館 放課後児童クラブ(賀美小)	金久保889 ☎34-1100
⑥ 風の子クラブ (神保原小)	神保原町1306-1 ☎33-2646
⑦ ちびっこクラブ (長幡小・七本木小・上里東小)	七本木3183-3 ☎33-6792
⑧ げんきクラブ (上里東小)	七本木1534-1 ☎34-0297
⑨ 上里町輝き児童クラブ (七本木小・上里東小)	七本木1706-1 ☎33-8996



## 児童手当・児童扶養手当等のご案内

### 児童手当

家庭等の生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな育ちを応援するための手当です。

**対象**…中学校卒業まで(15歳到達後最初の3月31日まで)の児童を養育している方

**支給月**…6月・10月・2月

**支給額**

児童の年齢	月額
3歳未満(一律)	15,000円
3歳～小学校修了前(第1子・2子)	10,000円
3歳～小学校修了前(第3子以降)	15,000円
中学生(一律)	10,000円
所得制限限度額以上(一律)	5,000円
所得上限限度額以上	消滅します

### 所得制限限度額

扶養親族等の数	所得限度額	所得上限限度額
0人	622万円	858万円
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円
3人	736万円	972万円

※所得額に対して控除等があります。

### 児童扶養手当

離婚、死亡等によりひとり親となった父または母、もしくは父母に代わりその児童を育てている方や、父または母に障害がある場合に支給される手当です。

### 支給対象

①父または母のない18歳になる年の年度末までの児童(一定の障害がある場合は20歳まで)を養育している方

②父または母に重度の障害がある方

**支給月**…2か月に1回、毎奇数月

**支給額**(所得に応じて全部または一部支給)

児童数	月額	
	全部支給	一部支給
1人	43,070円	43,060円～10,160円
2人目加算額	10,170円	10,160円～5,090円
3人目以降加算額	6,100円 (1人につき)	6,090円～3,050円 (1人につき)

※申請者や配偶者、また同居等生計を同じくする方の所得が一定額以上あると支給されません。

### 特別児童扶養手当

精神または身体に一定の障害(政令で定める程度以上)のある子供を育てている方に支給される手当です。

**支給対象**…精神または身体に一定の障害(政令で定める程度以上)のある20歳未満の児童を育てている方

**支給月**…4月・8月・11月

(11月の支払いは同月分も含む)

### 支給額

障害の状態	月額(児童1人につき)
1級(重度)	52,400円
2級(中度)	34,900円

※対象児童が障害を事由とする公的年金を受給できるときや、児童福祉施設等に入所しているときは支給されません。

※申請者や配偶者、また同居等生計を同じくする方の所得が一定額以上あると支給されません。

### ひとり親家庭等医療費支給事業

ひとり親家庭や父または母に一定の障害がある家庭等に対し、医療費の一部が支給される制度です。

### 支給対象

母子・父子家庭または父母に代わりその児童(18歳になる年の年度末まで)を育てている養育者家庭・父または母に一定の障害がある家庭

**支給額**…医療保険制度で医療にかかった場合に、支払った医療費の一部

**支給開始**…申請を受け付けた日から

### 申込先・問合せ

子育て共生課子育て支援係 ☎35-1236



低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

子育て世帯の支援として、ひとり親世帯や、収入が急変し住民税非課税相当の収入となった世帯等に給付金の支給を実施しています。

支給対象者や申請方法等については町ホームページをご確認ください。

**支給額**  
児童1人当たり一律

**5万円**

**申請期限**

令和5年2月28日(火)



▲町HP

問合せ

子育て共生課  
子育て支援係

☎35-1236

